



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Nếu
bạn quan tâm đến việc tìm hiểu thêm về
các chương trình và dịch vụ của chúng
tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org



Trụ sở Công ty
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

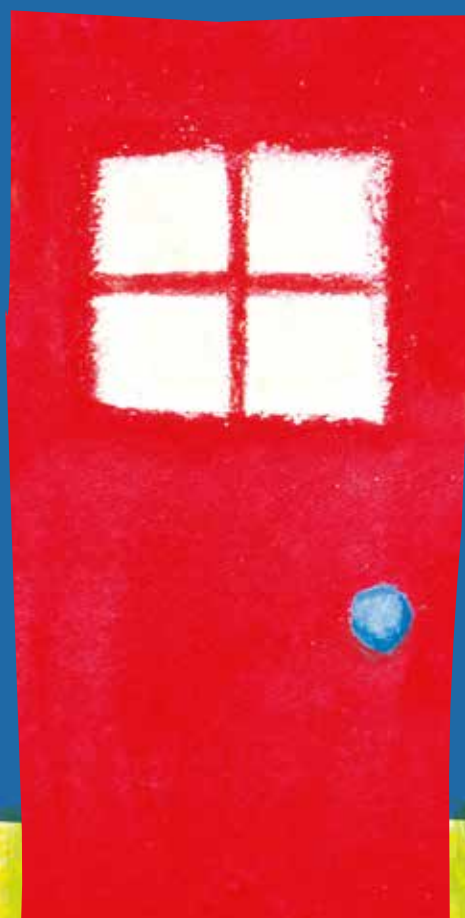
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

CHIA XA

TẠO ĐIỀU KIỆN THAY ĐỔI TỪ NHÀ ĐEN TRUNG
TÂM CHĂM SÓC TRẺ EM DỄ DÀNG HƠN



Tình huống chăm sóc mới có thể là thách thức đối với cả cha mẹ và con cái, nhưng với thời gian và sự chuẩn bị, cha mẹ và người chăm sóc có thể cùng nhau làm việc để giúp quá trình chuyển đổi từ nhà sang trung tâm chăm sóc trẻ em trở nên dễ dàng hơn.



Một tình huống rất điển hình vào ngày đầu tiên của quá trình chăm sóc trẻ là một đứa trẻ sợ hãi, khóc lóc, bám chặt vào chân cha mẹ hoặc người chăm sóc. Cha mẹ thường cảm thấy xấu hổ hoặc bối rối không biết phải làm gì tiếp theo. Họ có thể cảm thấy lẫn lộn nhiều cảm xúc mạnh: thông cảm hoặc tức giận với đứa trẻ vì hành vi của chúng, tội lỗi vì đã bỏ rơi đứa trẻ, hoặc có lẽ tự hỏi mình đã "làm sai điều gì" vì con của mọi người khác dường như đang thích nghi rất dễ dàng! Tách biệt chăm sóc là một thách thức trong quá trình phát triển. Khi người lớn coi trọng cảm xúc của trẻ, nói chuyện thẳng thắn với trẻ và hỗ trợ trẻ bằng sự thấu hiểu, trẻ có thể học được cách đối phó thành công với sự chia ly cả hiện tại và trong tương lai.



★ **ĐỘ TUỔI KHÁC NHAU, NHU CẦU KHÁC NHAU** ★

Một số hành vi phổ biến ở một số độ tuổi nhất định. Nhận biết được những điều này có thể giúp bạn hiểu được điều gì đang

ĐỘ TUỔI	GAIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN	BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ
Từ sơ sinh đến 8 tháng tuổi	Mặc dù trẻ sơ sinh có thể nhận biết giọng nói, khuôn mặt, mùi hương và cách chăm sóc của cha mẹ, nhưng miễn là nhu cầu của trẻ được đáp ứng, trẻ có thể dễ dàng được người chăm sóc khác an ủi.	Người chăm sóc mới có thể không thể ngay lập tức hiểu được những tín hiệu riêng biệt của trẻ sơ sinh về sự chú ý, thay tã và đói. Người chăm sóc có thể quan sát em bé cùng với cha mẹ để tìm hiểu càng nhiều càng tốt về cách trẻ giao tiếp.
8 tháng đến 2 tuổi	Trong giai đoạn phát triển này, việc lo lắng khi xa cách là điều bình thường. Trẻ em có thể trở nên sợ hãi và buồn bã khi cha mẹ rời đi hoặc khi nhìn thấy người lớn lạ mặt.	Một giọng nói nhẹ nhàng nhắc nhở trẻ rằng bố hoặc mẹ luôn quay về có thể giúp xoa dịu nỗi sợ hãi. Các vật dụng thân quen trong quá trình chuyển đổi này như chăn đặc biệt hoặc đồ chơi mềm mại, ấm áp có thể giúp giảm bớt lo lắng.
2 đến 5 năm	Trẻ nhỏ thường xử lý việc xa cách khá tốt, nhưng những căng thẳng trong cuộc sống như có anh chị em mới, bệnh tật, thay đổi trong gia đình hoặc người chăm sóc mới có thể gây ra chứng lo lắng khi xa cách.	Đôi khi trẻ em đối phó bằng cách quay lại những hành vi trước đây như nổi cơn thịnh nộ, mút ngón tay cái hoặc nói năng như trẻ con. Đọc sách thiếu nhi có chủ đề chia ly có thể mở đầu cho những cuộc trò chuyện giúp trẻ đối mặt với cảm xúc của mình.

★ MẸO ĐỂ DỄ DÀNG CHIA XA ★

- Để xây dựng lòng tin, hãy luôn nói sự thật với con rằng bạn cần đi, nhưng bạn sẽ quay lại. Đừng biến mất mà không báo trước. Lén lút không tạo dựng được lòng tin! Hãy nói: “Mẹ sẽ đi làm và sẽ quay lại đón con sau khi con ngủ trưa” (chọn bất kỳ thời gian nào và ghi tên hoạt động tương ứng với thời gian biểu của trẻ).
- Hãy bình tĩnh và tin tưởng con bạn, nhưng hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu cần. Hãy hỏi con bạn: “Con có thể tự tạm biệt mẹ được không, hay con cần (tên người chăm sóc) giúp?”
- Tạo một nghi thức tạm biệt đặc biệt mà bạn và con cùng thực hiện mỗi khi xa nhau. Câu trả lời phải ngắn gọn, dễ nghe và đầy yêu thương. Hãy nhất quán.
- Hãy luôn nói chuyện với con bạn về những trải nghiệm vui vẻ có thể có trong hoàn cảnh mới. Giúp con bạn mong chờ một hoạt động hoặc một người mà con yêu thích.
- Hãy lập một lịch trình ngắn gọn về các hoạt động của con bạn hoặc thảo luận về một ngày của con với người chăm sóc khi có thời gian. Sử dụng thông tin đó để củng cố những khoảnh khắc vui vẻ khi bạn nói chuyện với con. Thay vì hỏi “Hôm nay con đã làm gì ở trường?” hãy thử hỏi “Con ngồi cạnh ai trong bữa ăn nhẹ?” Điều này có thể mở đầu cho một cuộc trò chuyện toàn diện về một ngày của con bạn.
- Chuẩn bị cho con bạn một tình huống chia cách mới. Trước ngày đầu tiên, hãy đến thăm và yêu cầu được tham quan cơ sở. Chỉ cho con bạn biết nơi để đồ đạc của con (thêm một bức ảnh có tên của chúng có thể là lời nhắc nhở hữu ích), khu vui chơi, khu vực ngoài trời, phòng vệ sinh và nơi chúng sẽ ngủ trưa.

- Vào ngày đầu tiên, hãy chuẩn bị tinh thần cho nỗi lo lắng khi xa con. Sau khi nói lời tạm biệt, hãy rời đi. Kéo dài lời tạm biệt chỉ khiến mọi việc trở nên khó khăn hơn. Nếu bạn lo lắng về con mình trong ngày, hãy gọi cho người chăm sóc. Hầu hết các bậc cha mẹ đều nhận ra mọi chuyện đều ổn ngay sau khi họ rời đi.
- Giúp con bạn chọn một món đồ đặc biệt từ nhà để mang đến nhà trẻ nếu được phép. Thông thường, một chiếc chăn, một món đồ chơi ấm áp hoặc một bức ảnh quen thuộc sẽ kéo dài cảm giác và sự an toàn của ngôi nhà đến một bối cảnh mới và xa lạ. Ví dụ, “chăn” là một vật dụng mang lại cảm giác thoải mái khi chạm vào, có mùi hương, cảm giác và trông giống như ở nhà.
- Hãy chú ý đến những biểu hiện lo lắng riêng của con bạn — đá dầm, mút ngón tay cái hoặc những thay đổi hành vi khác. Sự kiên nhẫn và thấu hiểu từ cha mẹ và người chăm sóc sẽ giúp con bạn đối phó với cảm xúc của mình.
- Chuẩn bị tinh thần cho sự lo lắng khi xa cách có thể xuất hiện sau giai đoạn điều chỉnh ban đầu tương tự như không đau đớn. (Nhiều người chăm sóc và nhà giáo dục gọi phản ứng này là “Hội chứng tuần thứ hai”). Điều này xảy ra vì con bạn bây giờ đã đủ thoải mái để thể hiện cảm xúc thật của mình.

Việc thiết lập mối quan hệ tích cực giữa cha mẹ và người chăm sóc giúp cho quá trình xa cách dễ dàng hơn.



ĐỀ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM

NỤ HÔN TRÊN BÀN TAY

Audrey Penn, minh họa bởi Ruth E. Harper & Nancy M. Leak

BỎ CẦU PHẢI TỚI TRƯỜNG

lời và hình ảnh của Mo Willems

THỎ CON CHẠY TRÒN

Margaret Wise Brown, minh họa bởi Clement Hurd

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

TRỞ THÀNH CHA MẸ NHƯ BẠN MUỐN

Laura Davis và Janis Keyser

CHĂM SÓC EM BÉ VÀ TRẺ NHỎ

Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ/Steven P. Shelov, Tiến sĩ Y khoa, Thạc sĩ, F.A.A.P.

